



La proteïna és important per a les persones grans: ajuda a tenir força, salut i autonomia

Quan ens fem grans,
menjar bé és molt important.
Menjar bé no serveix només per estar sans,
també ens ajuda a viure
sense dependre dels altres,
amb autonomia.

Proteïna: sirve para el desarrollo y la reparación de músculos, la piel y los órganos. Están en alimentos como la carne, el pescado o los huevos.

La **proteïna** és un aliment molt important.
Però moltes persones grans
no en mengen prou.
És important recordar
que cal menjar proteïna cada dia.

Sabies que a partir dels 60 anys
comencem a perdre múscul?
Aquesta pèrdua de múscul es diu **sarcopènia**.
És una cosa normal que passa amb l'edat.

La sarcopènia pot provocar molts problemes com:

- Caure més fàcilment
- Trencar-se un os
- Estar més cansat o cansada
- Haver d'anar més sovint a l'hospital
- Tenir menys força per fer coses del dia a dia
- Perdre una part de la nostra autonomia

La bona notícia és que menjar proteïna pot ajudar molt a evitar la pèrdua de múscul.

Ara veurem per què és tan important i com podem afegir-la bé als àpats de cada dia.

Per què la gent gran necessita més proteïna?

Potser et sembla estrany, però quan ens fem grans necessitem menjar més proteïna que una persona jove.

Per què passa això?

- Perquè el cos no aprofita bé la proteïna. Això vol dir que necessitem més quantitat per aconseguir el mateix efecte.

- Perquè tenim més risc de perdre múscul.
Per això és important mantenir la força.
- Perquè quan tenim una infecció, una operació o hem d'estar molt temps al llit, necessitem més proteïna per recuperar-nos. Aquestes situacions passen més sovint quan som grans.

Quan és millor menjar proteïna?

No n'hi ha prou de menjar molta proteïna només al dinar.

El cos la pot aprofitar millor si la mengem en diferents àpats del dia.

L'ideal és menjar aliments amb proteïna:

- a l'esmorzar
- al dinar
- al sopar
- al berenar, si tenim gana.

Exemples d'aliments amb bona proteïna

- Aliments amb proteïna animal:

- **Ous:** són fàcils de digerir i no són cars.
- **Lactis:** com iogurt natural, mató o formatge fresc.
- **Peix blanc i blau:** com lluç, salmó o sardines.

- **Pollastre, gall dindi o altres carns sense gaire greix.**
- **Marisc:** com musclos o gambes.

- Aliments amb proteïna vegetal:

- **Llegums:** com llenties, cigrons o soja.
- **Tofu i tempeh:** són aliments fets amb soja.
- **Fruita seca i llavors:** com ametlles, nous o llavors de gira-sol.

És millor triturar-les si a algú li costa mastegar-les.

Alguns problemes habituals i com els podem resoldre

Moltes persones grans mengen poca proteïna i no sempre se n'adonen.

A vegades no és per falta d'informació, sinó per altres motius.

Alguns exemples:

- Tenen poca gana o s'omplen molt ràpid.

- Solució: menja en petites quantitats diverses vegades al dia.

Afegir ou, formatge o fruita seca triturada als plats ajuda a menjar més proteïna.

- Els costa mastegar
o tenen problemes amb la dentadura.
 - Solució: menja aliments tous, com purés amb proteïna, peix al vapor, truita o iogurt amb proteïna extra.
- Tenen poc diners
o dificultats per anar a comprar.
 - Solució: compra aliments senzills i sans, com ous, llegums cuits, llet sencera o peix en conserva.
- Sempre mengen el mateix
i els falten idees per menjar plats nous.
 - Solució: prova receptes fàcils i variades, com:
 - o **Hummus** casolà
 - o Truita d'espínacs
 - o Cremes amb llegums
 - o Batuts amb iogurt i fruita seca

Hummus: crema feta amb cigrons cuits i triturats

I què passa amb els suplementes de proteïna?

Hi ha persones grans
que tenen problemes greus, com:

- es troben molt dèbils
- estan **desnodrits**
- tenen poca gana
- s'estan recuperant d'una malaltia

Estar desnodrit: és quan una persona no menja prou o menja malament, i això perjudica la seva salut.

En aquests casos, poden ser útils
els suplementes de proteïna
que es prenen com si fossin un batut.

Però aquests suplementes no substitueixen el menjar
normal.

Només s'han de prendre com a ajuda extra,
i sempre amb el control del metge
o d'una persona experta en alimentació.

Article de la revista Veritas 181 (secció Salut)

Adaptació: Laura Reche.

Equip de validació: Juanpe Ventura, Joel Cabrera i Joan Rosselló.

Dinamitzadora: Laura Reche.

Coordinadora: Sandra Jiménez.

(TEB 100% capaces)

Tots els processos d'adaptació i validació es realitzen conforme amb la Norma UNE 153101:2018 de lectura fàcil, d'acord amb els estàndards d'Easy tone Read d'Inclusion Europe. La validació està feta per persones amb discapacitat intel·lectual, que compten amb els suports necessaris per a portar a terme la tasca. Així mateix, tant la formació com l'adaptació i la validació, disposen d'un sistema de Gestió de la qualitat certificat per Lloyd's Register Quality Assurance, segons la norma ISO 9001:2015.

